

**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

**COMPETENȚA 17- Concentrează-te pe ceea ce este important 1  
I&F**



# DESCRIERE



BOOST  
TRAIN & RETAIN

Abilitatea de a "**se concentra pe ceea ce este important**" este abilitatea de a prioritiza sarcinile, scopurile și obiectivele în funcție de nivelul lor de importanță sau relevanță. Aceasta presupune capacitatea de a face distincția între ceea ce este urgent și ceea ce este cu adevărat important și de a aloca timpul și resursele în consecință.

Persoanele care posedă această abilitate sunt capabile să **identifice și să se concentreze asupra sarcinilor** sau obiectivelor care vor avea cel mai mare impact asupra succesului lor personal sau organizațional. Aceștia sunt capabili să reziste la distrageri și să evite să fie deturnați de activități sau sarcini mai puțin critice. Aceștia pot lua decizii în cunoștință de cauză pe baza unei înțelegeri clare a priorităților lor și a rezultatelor care încearcă să le obțină.



# CONȚINUT



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

- 1. Definiția și importanța stabilirii obiectivelor**
- 2. Competențe cheie pentru stabilirea obiectivelor**
- 3. Obiective**
- 4. Beneficii și rezultate ale stabilirii unor obiective puternice**
- 5. Strategii pentru dezvoltarea și îmbunătățirea stabilirii obiectivelor**



# 1. DEFINIȚIA STABILIRII OBIECTIVELOR



BOOST  
TRAIN & RETAIN

**Stabilirea** obiectivelor este procesul de identificare și definire a unor obiective specifice, măsurabile, realizabile, relevante și limitate în timp pe care o persoană sau o organizație dorește să le atingă. Obiectivele pot fi pe **termen scurt sau pe termen lung** și se pot referi la obiective personale, profesionale sau organizaționale.

Stabilirea eficientă a obiectivelor implică o analiză atentă a **valorilor, priorităților și aspirațiilor** proprii, precum și o înțelegere a resurselor și constrângerilor care pot avea un impact asupra atingerii acestor obiective. De asemenea, necesită un angajament față de revizuirea și evaluarea periodică, astfel încât să se



# 1. DEFINIȚIA STABILIRII OBIECTIVELOR



BOOST  
TRAIN & RETAIN

Prin stabilirea unor **obiective clare și semnificative**, persoanele își pot concentra atenția și resursele asupra a **ceea ce este cu adevărat important**. Acest lucru îi poate ajuta să își prioritizeze sarcinile și să evite distragerile care le-ar putea deraia progresul. De asemenea, îi poate ajuta să rămână motivați și angajați în atingerea obiectivelor lor, chiar și în fața obstacolelor sau a regreselor.

Printre **beneficiile** stabilirii obiectivelor se numără creșterea motivației, îmbunătățirea concentrării și a productivității, precum și un mai mare simț al scopului și al direcției. Prin stabilirea unor obiective clare și semnificative, persoanele și



## 2. COMPETENȚE-CHEIE PENTRU STABILIREA OBIECTIVELOR



BOOST  
TRAIN & RETAIN



**Specificitate:** Obiectivele ar trebui să fie clar definite și specifice, astfel încât indivizii să știe exact ce urmăresc. Acest lucru îi poate ajuta să rămână motivați și concentrați asupra a ceea ce este important.

**Măsurabilitatea:** Obiectivele trebuie să fie măsurabile, astfel încât progresul să poată fi urmărit și evaluat în timp. Acest lucru îi poate ajuta pe indivizi să se mențină pe drumul cel bun și să își ajusteze abordarea în funcție de necesități.

## 2. COMPETENȚE-CHEIE PENTRU STABILIREA OBIECTIVELOR



BOOST  
TRAIN & RETAIN

**Posibilitate de realizare:** Obiectivele ar trebui să fie provocatoare, dar realizabile, astfel încât indivizii să fie motivați să lucreze pentru a le atinge, dar să nu fie copleșiți de sarcina pe care o au de îndeplinit.

**Relevantă:** Obiectivele ar trebui să fie relevante pentru valorile, prioritățile și obiectivele pe termen lung ale unei persoane, astfel încât aceasta să se simtă investită în rezultat și să fie mai probabil să rămână angajată.

**Termen limită:** Obiectivele ar trebui să aibă un termen clar de realizare, astfel încât persoanele să poată lucra la ele într-un mod structurat și organizat.



### 3. OBIECTIVE

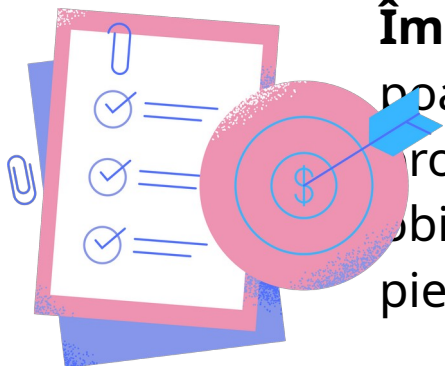


**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

**Asigurarea clarității și a direcției:** Stabilirea unor obiective clare și specifice poate ajuta persoanele și organizațiile să identifice ceea ce doresc să realizeze și să ofere o foaie de parcurs pentru a ajunge acolo. Acest lucru poate contribui la reducerea incertitudinii și la creșterea concentrării și a motivației.

**Promovarea motivației și a angajamentului:** Stabilirea unor obiective ambițioase, dar realizabile, poate ajuta persoanele și organizațiile să rămână motivate și angajate în atingerea obiectivelor lor. Stabilirea obiectivelor poate contribui, de asemenea, la clarificarea valorilor și a priorităților și la creșterea sentimentului de scop și de orientare.

**Îmbunătățirea performanței și a productivității:** Stabilirea de obiective poate ajuta persoanele și organizațiile să își îmbunătățească performanța și productivitatea, oferind o țintă clară pentru care să lucreze. De asemenea, obiectivele pot ajuta la prioritizarea sarcinilor și activităților și la reducerea pierderilor de timp și de resurse.





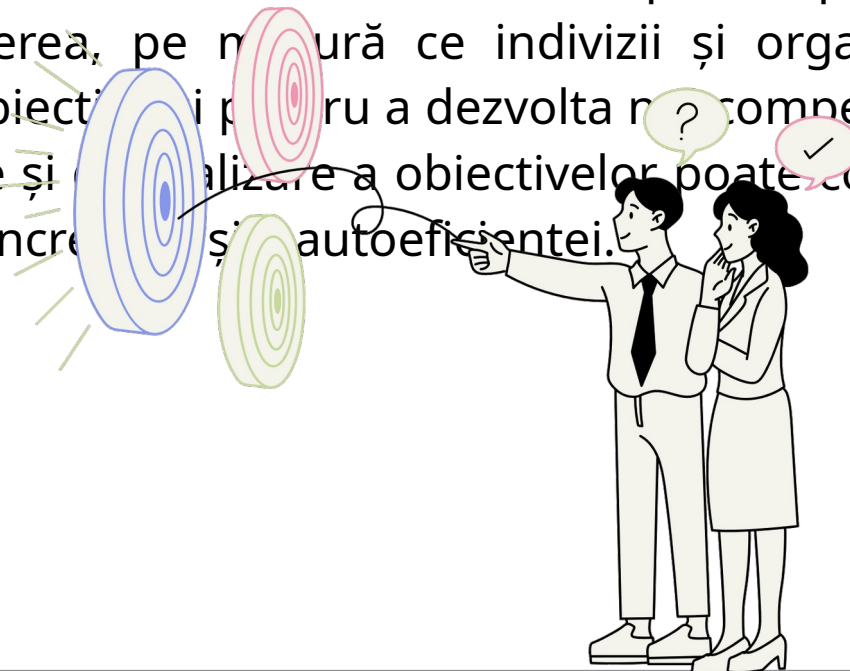
### 3. OBIECTIVE



BOOST  
TRAIN & RETAIN

**Consolidarea conștiinței de sine și a autoreglementării:** Stabilirea obiectivelor poate ajuta persoanele să dezvolte o mai bună conștientizare și autoreglare, pe măsură ce învață să își monitorizeze progresul și să își ajusteze abordarea în funcție de necesități. Acest lucru poate contribui la dezvoltarea rezilienței și la îmbunătățirea capacității persoanei de a gestiona stresul și incertitudinea.

**Sprijinirea învățării și a creșterii:** Stabilirea obiectivelor poate sprijini, de asemenea, învățarea și creșterea, pe măsură ce indivizii și organizațiile lucrează pentru a atinge noi obiective și pentru a dezvolta noi competențe și capacități. Procesul de stabilire și realizare a obiectivelor poate contribui, de asemenea, la consolidarea încrederii și autoeficienței.



## 4. BENEFICII ȘI REZULTATE ALE UNOR OBIECTIVE BINE STABILITE



BOOST  
TRAIN & RETAIN

### Focalizare și direcție îmbunătățite

Obiectivele puternice oferă o țintă clară spre care să se îndrepte, ceea ce poate ajuta persoanele și organizațiile să își concentreze eforturile și resursele asupra a ceea ce este cu adevărat important.

### Creșterea motivației și a angajamentului

Obiectivele puternice sunt provocatoare, dar realizabile, ceea ce poate contribui la creșterea motivației și a angajamentului de a le atinge. Acest lucru poate duce la un efort mai mare și la persistență în fața obstacolelor sau a eșecurilor.

### Performanță și productivitate îmbunătățite

Obiectivele puternice pot ajuta persoanele și organizațiile să își îmbunătățească performanța și productivitatea, oferind o abordare structurată și organizată pentru atingerea obiectivelor. De asemenea, obiectivele pot contribui la prioritizarea sarcinilor și activităților și la reducerea pierderilor de timp și de resurse.



## 4. BENEFICII ȘI REZULTATE ALE UNOR OBIECTIVE BINE STABILITE



### **O mai mare conștientizare de sine și autoreglare**

Obiectivele puternice pot ajuta persoanele să dezvolte o mai mare conștientizare de sine și autoreglare, pe măsură ce învață să își monitorizeze progresul și să își ajusteze abordarea în funcție de necesități. Acest lucru poate contribui la dezvoltarea rezilienței și la îmbunătățirea capacității persoanei de a gestiona stresul și incertitudinea.

### **Îmbunătățirea procesului decizional**

Obiectivele puternice pot ajuta persoanele și organizațiile să ia decizii mai bune, oferind un cadru clar pentru evaluarea opțiunilor și selectarea celui mai bun curs de acțiune.

### **Învățare și creștere îmbunătățită**

Obiectivele puternice pot sprijini învățarea și creșterea, pe măsură ce indivizii și organizațiile lucrează pentru a atinge noi obiective și pentru a dezvolta noi competențe și capabilități. Procesul de stabilire și de realizare a obiectivelor poate contribui, de asemenea, la consolidarea încrederii și a autoeficienței.



## 5. STRATEGII PENTRU DEZVOLTAREA ȘI ÎMBUNĂTĂȚIREA ABILITĂȚILOR DE STABILIRE A OBIECTIVELOR



BOOST  
TRAIN & RETAIN

### **Identificați-vă valorile și prioritățile**

Stabilirea unor obiective care se aliniază cu valorile și prioritățile dumneavoastră poate contribui la creșterea motivației și a angajamentului. Alocați-vă puțin timp pentru a reflecta asupra a ceea ce este cu adevărat important pentru dvs. și folosiți acest lucru ca bază pentru stabilirea obiectivelor.

### **Asigurați-vă că obiectivele sunt specifice și măsurabile**

Stabilirea unor obiective specifice și măsurabile poate contribui la claritate și concentrare și vă permite să vă urmăriți progresul.

### **Împărțiți obiectivele în pași mai mici**

Împărțirea obiectivelor în pași mai mici, mai ușor de gestionat, le poate face mai puțin descurajatoare și mai ușor de realizat. Acest lucru poate contribui, de asemenea, la creșterea motivației și poate oferi un sentiment de progres.

### **Elaborarea unui plan de acțiune**

Elaborarea unui plan de acțiune care să prezinte pașii necesari pentru a vă atinge obiectivele vă poate ajuta să vă structurați și să vă concentrați. Utilizați instrumente precum o diagramă Gantt sau o listă

## 5. STRATEGII PENTRU DEZVOLTAREA ȘI ÎMBUNĂTĂȚIREA FLEXIBILITĂȚII



BOOST  
TRAIN & RETAIN

### **Revizuiți și ajustați obiectivele în mod regulat**

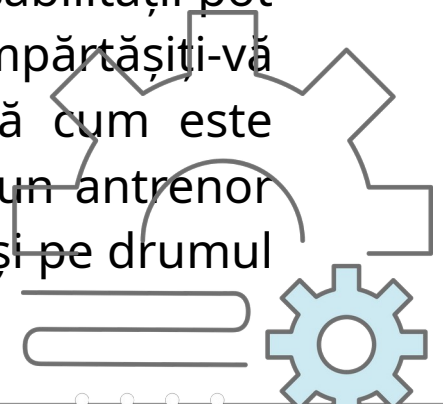
Revizuirea și ajustarea periodică a obiectivelor vă poate ajuta să vă asigurați că acestea rămân relevante și realizabile. Folosiți feedback-ul din partea altora, precum și propria auto-reflecție, pentru a face ajustările necesare.

### **Folosiți vizualizarea și vorbirea de sine pozitivă**

Vizualizarea și vorbirea de sine pozitivă pot contribui la creșterea motivației și a încrederii în capacitatea dumneavoastră de a vă atinge obiectivele. Vizualizați-vă în timp ce vă atingeți obiectivele și folosiți afirmații pozitive pentru a vă întări încrederea în dumneavoastră.

### **Căutați sprijin și responsabilitate**

Căutarea sprijinului din partea altora și asumarea responsabilității pot contribui la creșterea motivației și a angajamentului. Împărtășiți-vă obiectivele cu ceilalți și cereți sprijin și feedback, după cum este necesar. Luați în considerare posibilitatea de a lucra cu un antrenor sau un mentor pentru a vă ajuta să rămâneți responsabil și pe drumul cel bun.



## CONCLUZIE

  
**BOOST**  
**TRAIN & RETAIN**

În concluzie, **stabilirea obiectivelor** este o abilitate importantă pentru persoanele și organizațiile care doresc să obțină succes și să-și îmbunătățească performanța. Prin stabilirea unor obiective puternice, specifice și măsurabile, indivizii își **pot spori** concentrarea, motivația și angajamentul și își **pot** îmbunătăți procesul de luare a deciziilor și dezvoltarea personală.

Strategii cum ar fi împărțirea obiectivelor în pași mai mici, elaborarea unui plan de acțiune și căutarea de sprijin și responsabilitate pot ajuta persoanele să își **dezvolte și să** își **îmbunătățească** abilitățile de stabilire a obiectivelor.

În general, stabilirea obiectivelor este un **instrument puternic** pentru atingerea succesului și poate ajuta persoanele și organizațiile să își realizeze



Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Funded by  
the European Union



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**